

患者様から「最も信頼され選ばれる病院」を目指します。

# 摩周の風

2008.11月号 Vol.9

弟子屈町泉2丁目3番1号  
TEL015-482-2241  
JA 北海道厚生連  
摩周厚生病院

## みんなで野菜作り

看護師 畠山 幸子

患者様とお話をしていると「昔は畑で野菜を作ってたんだ。」「買わなくても家で取れた。」という会話をよく耳にしました。そこで、東病棟でも7月からプランターで野菜作りを始めました。患者様に種まきから手伝ってもらい『ミニトマト』『聖護院大根』『かいわれ大根』の3つを植えました。かいわれ大根はすくすくと成長し患者様から驚きと喜びの声が聴かれました。ミニトマトと大根は成長が遅く心配しましたが、患者様にアドバイスをもらい日々大きくなっています。天気が悪くても心配してテラスに見に来てくれたり、初心者の私たちにに助言してくれたり患者様のほうが気にかけてくれました。ご家族からも「土にさわらせてくれてありがとうございます。」と感謝の言葉が聞かれ私達も嬉しいです。先日聖護院大根を収穫し、喜びを分かち合いました。ミニトマトはもう少し時間がかかりそうですが今から患者様と楽しみにしています。



## 院長コラム～晴耕雨読

アメリカのサブプライムローン問題に端を発した経済危機は日本にまで大きな影響を及ぼし、大企業にも大きな損失を与えただけでなく中小企業の倒産も増加した。このような悪い状態下でも創造性とアイデアによって、ピンチをチャンスに変えていく人間がいるのも事実である。既存の企業では、業績悪化の状態からV字回復する会社もあるだろうし、新たなビジネスに参入し成功する者も出てくるであろう。まだ夢がある。最近では金融経済に限らず、食糧危機、原油高らのエネルギー問題や地球温暖化など重大な国際問題がより身近になり、無関心ではいられなくなった。しかし全てが悲観的ではない。生活は楽しみたい。つい先日、東京のある有名ホテルに通常のツインルームを予約していた所、ホテルの手違いで部屋が無く、結局、1泊42万のスイートルームに泊まる事が出来た。これはラッキーな、ピンチもチャンス！？ いや、棚から牡丹餅（ぼたもち）である。

## 知っていましたかインフルエンザ？

薬剤科 薬局長 田村 俊彦



### 1. インフルエンザは普通の風邪と違って怖い感染症

インフルエンザは、国民の健康に大きな影響を与えるおそれがある感染症のひとつです。

インフルエンザと“かぜ”（感冒）とは、原因となるウイルスの種類が異なり、通常の“かぜ”（感冒）はのどや鼻に症状が現れるのに対し、インフルエンザは急に38～40度の高熱がでるのが特徴です。さらに、倦怠感、筋肉痛、関節痛などの全身症状も強く、これらの激しい症状は通常5日間ほど続きます。

また、気管支炎や肺炎を併発しやすく、重症化すると脳炎や心不全を起こすこともあり、体力のない高齢者や乳幼児などは命にかかわることもあります。

### 2. 予防するには

#### I. ワクチンを接種する

ワクチンの効果がでるまで

接種後2週間位かかります。1回目は早めに！

#### II. 普段は

##### ①栄養と休養を十分取る

体力をつけ、抵抗力を高めることで感染しにくくなります。

##### ②人ごみを避ける

病原体であるウイルスを寄せ付けないようにしましょう。

##### ③適度な温度、湿度を保つ

ウイルスは低温、低湿を好み、乾燥しているとウイルスが長時間空中を漂っています。加湿器などで室内の適度な温度や湿度を保ちましょう。

##### ④外出後の手洗いとうがいの励行

手洗いは接触による感染を、うがいはのどの乾燥を防ぎます。



手洗い



うがい

##### ⑤マスクを着用する

予防が必要な方は厚手のマスクを着用しましょう。

咳やくしゃみの飛沫から人に感染するのを防ぐ効果もあります。

### 3. 人にうつさない

#### ① 早めに受診する

インフルエンザかもしれないと思ったら、すぐ医療機関を受診しましょう。発症してすぐであれば、インフルエンザウイルスの増殖を抑える抗インフルエンザ薬で症状の長期化や悪化を防ぐことが期待できます。

#### ② 休養をとる

無理をせず職場や学校は休んで、栄養と睡眠を十分とりましょう。

#### ③ マスクを着用する

インフルエンザの症状が出てから3～7日間は、まわりの人にうつす可能性があるといわれています。職場や学校に復帰後も、咳やくしゃみなどの症状が続いている場合は、マスクをしましょう。



※来院される際、咳が出る場合は必ずマスクを着用してきてください。

## 摩周厚生病院でのインフルエンザワクチンの接種について

①電話で予約の申し込みは午後1:15から4:00までをお願いします。

(外来看護師が対応します)

②接種前には予診票に必要事項の記入をお願いします。

③7歳以下の場合は、母子手帳が必要なので持参してください。

④13歳未満では1～4週間あけて2回の接種となります。

⑤体調が悪い場合には、接種できない時もあります。

予約されている方は事前に連絡下さい。

接種のご予約はお早めに。

### ・ ・ 発行直前トピックス♪♪ ・ ・

23日町立おひさま保育園のみんなが、お遊戯とピアノを披露してくれました。みんなとっても素敵でしたよ。

どうもありがとう！！



# 11月の診療カレンダー

日	曜	内科				外科		整形		眼科		皮膚科		内視鏡	備考
		1診		2診		午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後		
		午前	午後	午前	午後										
1	土														
2	日														
3	月														
4	火	森		辻本	辻本	岡野		舛田	舛田					新田	
5	水	森		辻本	辻本	岡野	岡野	舛田							
6	木	森				岡野	岡野	舛田	舛田						
7	金	<del>X</del>				岡野		舛田	舛田						
8	土														
9	日														
10	月	森		辻本	辻本	岡野	岡野	舛田	舛田						
11	火	森		辻本	辻本	岡野		舛田	舛田		糸田			新田	
12	水	森		辻本	辻本	岡野	岡野	舛田				水元	水元		
13	木	森				岡野	岡野	舛田	舛田						
14	金	森				岡野	岡野	舛田							
15	土														
16	日														
17	月	森		<del>X</del>	<del>X</del>	岡野	岡野	舛田	舛田						
18	火	森		辻本	辻本	岡野		舛田	舛田					新田	
19	水	森		辻本	辻本	岡野	岡野	舛田							
20	木	森				岡野	岡野	舛田	舛田						
21	金	森				岡野		舛田	舛田						
22	土														
23	日														
24	月														
25	火	森		<del>X</del>	<del>X</del>	岡野		舛田	舛田		糸田			新田	
26	水	森		辻本	辻本	岡野	岡野	舛田				水元	水元		
27	木	森				岡野	岡野	舛田	舛田						
28	金	森				岡野	岡野	舛田							
29	土														
30	日														

編集後記  
 すっかり日の入る時間も早くなり、もうすぐ冬が近いんだなあとしみじみ感じますね。  
 (編集委員長)

	受付時間	内 科	午前8:30~11:30	午後2:00~4:00
		外 科	午前8:30~11:30	午後1:00~4:00
		整形外科		
		眼 科	—	午後1:00~4:00
		皮 膚 科	午前8:30~11:30	午後1:00~3:00